

வாசியோகம் – ஓர் அறிவியல் விளக்கம்

ச.ஞானசம்பந்தன்
வேளச்சேரி, சென்னை

73

ஆய்வுச்சுருக்கம்:

வாசி யோகம் என்பது அறிவியல் வழியிலான சுவாச ஒழுக்கத்தினை மேற்கொள்ளும் பயிற்சியாகும். நாடிசுத்தி தண்டுவடசுத்தி பயிற்சிகளும் வாசியோகத்தின் அடிப்படையிலானதே. சித்தர்கள் வாசி யோகத்தினைச் சரம் பார்த்தல் என்றும், சரஞான யோகம் என்றும் அழைத்தனர். மூச்சு என்னும் சாதனம் மூலம் வாழ்நாளை நீட்டித்து வாழும் முறையினை வாசியோகப் பயிற்சி அளிக்கிறது. பிராணவாயுவான மூச்சுக்காற்று நுரையீரலுக்குச்சென்று இதயத்திலிருந்து வரும் அசுத்த இரத்தத்தினைச் சுத்த இரத்தமாக்கி மீண்டும் இதயத்திற்கு அனுப்புகிறது. கழிவுப்பொருட்கள் கரியமில் வாயுவாக மாறி வெளிவிடும் சுவாசமாக வெளியேறுகிறது. ஆகவே இந்த அசுத்த இரத்தம் சுத்தமாகி கார்பன் டை ஆக்சைடு என்னும் கரியமில்வாயு வெளியேறுவதற்கும் நாம் சுவாசிக்கும் மூச்சுக்காற்று சரியான அளவில் உள்ளே செல்வது மிக அவசியமாகிறது வாசியோகத்தின் மூலம் உடல்நலம் காக்கப்படுகிறது. வாழ்நாள் நீடிப்பு ஏற்பட வழியாகிறது. கொராணா போன்ற தொற்றுகளிலிருந்து விடுபட வழிவகுக்கிறது

திறவுச் சொற்கள்:

பிராணாயாமம் – மூச்சு ஒழுக்கம், பூரகம் - உள்ளே புகுகின்ற மூச்சுக் காற்று, ரேசகம் - வெளியேறும் மூச்சுக் காற்று, கும்பகம் – மூச்சை அடக்குதல்
மூன்னுரை

வாசியோகம் என்பது பிராணாயாமப் பயிற்சியே. பிராணா என்றால் மூச்சுக்காற்று யாமம் என்பது ஒழுக்கம். சுவாச ஒழுக்கத்தினை இறைநிலை அறிதலுக்கான பயிற்சியாகவும் அறிவியல் வழியிலான ஒழுங்குபடுத்துதல் பயிற்சியாகவும் எடுத்துக்கொள்ளலாம். காயகற்பம் மற்றும் குண்டலினி யோகப் பயிற்சிகள் வாசி யோகத்தின் அடைப்படையில் அமைந்த பயிற்சிகளே. மேலும் நாடிசுத்தி தண்டுவடசுத்தி பயிற்சிகளும் வாசியோகத்தின் அடிப்படையிலானதே. சித்தர்கள் வாசி யோகத்தினைச் சரம் பார்த்தல் என்றும், சரஞான யோகம் என்றும் அழைத்தனர். மூச்சு என்னும் சாதனம் மூலம் வாழ்நாளை நீட்டித்து வாழும் முறையினை இங்கு நாம் அறிந்து கொள்வோம்.

சுவாசமும் வாசியோகமும்

வாசியோகம் என்பது மூன்று படிநிலைகளைக்கொண்டது.

1. உள்ளே புகும் மூச்சு வெளியே செல்லும் மூச்சு இவற்றைக் கவனித்து வருவது.
2. உள்ளே மூச்சு புகும் பாதையையும் மூச்சு வெளியேறும் வழியையும் கவனித்து வருவது.
3. சூட்சும நாடிகளான இடகலை மற்றும் பிங்கலை நாடிகள் வழியாக மூச்சுக்காற்று மூலாதாரத்தை அடைவது - பின்னர் ஆசன வாயினைச் சுருக்கி விரித்தலின் மூலம் வெளியேறும்



அறிவியல் தமிழ்த்துறை, தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர் (ம)
மருதம் கலை இலக்கிய ஆய்வு மையம், கும்பகோணம்
மற்றும்

பிரணவ் தமிழியல் ஆய்விதழ்
(மதிப்பீடு செய்யப்பட்ட காலாண்டு சர்வதேச மின்னியல் ஆய்விதழ்)
இணைந்து நடத்திய பன்னாட்டுக் கருத்தரங்கம்
"காலந்தோறும் தமிழில் அறிவியல்"



காற்றினை ஆக்கினையிலும் துரியம் என்னும் சகஸ்ராரத்திலும் செல்லும்படி உணர்வால் உணர்வது.

வாசியோகத்தினைப்பற்றித் திருமூலர் கூறுவதாவது

ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவா ரில்லை
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாளர்க்குக்
கூற்றை உதைக்கும் குறியது வாமே

(திருமந். 571)

16 மாத்திரை சுவாச ஓட்டத்தில் நான்கு மாத்திரை உள்ளேயும் பாக்கி 12 மாத்திரை வெளியேயும் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. இந்த 12 மாத்திரையையும் உள்ளே அடக்கி அங்கேயே நிலைத்திருக்கச் செய்வதற்கு உதவும் பிராணாயாம பயிற்சியினைச் செய்யவல்லார்க்குக் காய சித்தி உண்டாகும். சுவாசம் வெளியே சுழிய ஆயுள் குறைகிறது. உள்ளேயே பந்தனம் செய்யும்போது ஆயுள் நீடிக்கிறது. நயனமாகிய இருகண்களின் மத்தியில் நாட்டத்தை வைத்து உயிர்த்தெழுந்த வாயுவை உள்ளே அடக்கித் தியானத்தில் நிறுத்தினால் உடம்பிற்கு அழிவில்லை என்பது திருமூலர் வாக்கு. உண்ணும் உணவே உடலாச்சு உள்வாங்கும் மூச்சே உயிராச்சு என்ற சித்தர் வாக்கிற்கிணங்க, தாயின் வயிற்றிலிருந்து குழந்தை பிறந்ததும் உள்புகும் சுவாசக்காற்று உயிராகப் பிரசவிக்கிறது. உள்ளே வந்தும், வெளியே சென்றும், நம்மைக் காக்கும் சுவாசத்தைச் சிவம் என்கிறார் மாணிக்கவாசகர்.

ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி உவப்பிலா ஆனந்தமாய்
தேனினைச் சொரிந்து புறம் புறம் திரிந்த செல்வமே சிவபெருமானே

பிராணாயாம பயிற்சியும் வாழ்நாள் நீடிப்பும் – அறிவியல் விளக்கம்:

உடல் அழியக்கூடியது. புகுகின்ற காற்று அழிவில்லாதது. நிலையானது. புவிமண்டலம் முழுவதிலும் சூழ்ந்து நிறைந்துள்ள காற்று அனைத்து ஜீவராசிகளுக்கும் ஒரே உயிராக உள்ளது. பிறந்தது முதல் இறக்கும்வரை மூச்சுக்காற்று இயற்கையின் விதிகளுக்குட்பட்டும், கோள்களின் சஞ்சாரத்திற்கு உட்பட்டும் ஓயாது ஓடிக்கொண்டிருக்கும். இரண்டு மாத்திரை நேரம் உள்ளே புகுகின்ற மூச்சுக் காற்று, இரண்டு மாத்திரை நேரத்தில் வெளியேறுகிறது - சாதாரண நிலையில் மனிதருக்கு நான்கு மாத்திரை நேரத்திற்கு ஒருமூச்சு நடைபெறும். இதையே, மூச்சினை கும்பகத்தில் 2 மாத்திரை அளவு நிறுத்தி, பூரகம் (உள்ளே புகுகின்ற மூச்சுக் காற்று) இரண்டு மாத்திரை நேரம், ரோசகம் (வெளியேறும் காற்று) 2 மாத்திரை ஆக 1 மூச்சுக்கு 6 மாத்திரை என்று கொண்டால், 148 ஆண்டுகளாக வாழ்நாள் நீட்டிக்கப்படுகிறது.

மூச்சுக் காற்றை ஆழந்த மூச்சாக 33 குறைக்கும்போது நமது வாழ்நாள் 1½ மடங்கு அதிகரிக்கிறது. ஒரு மனிதனுக்கு நிர்ணயிக்கப்பட்ட 77கோடியே 76 லட்சம் மூச்சினை நிறுத்தி நிதானமாகவும் ஆழமாகவும் ஆழ்ந்தும் சுவாசிக்கும்போது நமது வாழ்நாளை அதிகரிக்கமுடிகிறது. ஆயினும் வேகமாகவும் அவசரமாகவும் சுவாசிக்கும்போது வாழ்நாள் குறைகிறது. ஆகவேதான் நாம் குறிப்பிட்ட 98 அல்லது 100 ஆண்டுகளுக்குள் இறந்தவர்களைத் “தவறி விட்டார்கள்” என்று

அறிவியல் தமிழ்த்துறை, தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர் (ம)
மருதம் கலை இலக்கிய ஆய்வு மையம், கும்பகோணம்
மற்றும்

பிரணவ் தமிழியல் ஆய்விதழ்

(மதிப்பீடு செய்யப்பட்ட காலாண்டு சர்வதேச மின்னியல் ஆய்விதழ்)

இணைந்து நடத்திய பன்னாட்டுக் கருத்தரங்கம்

“காலந்தோறும் தமிழில் அறிவியல்”



கூறுகிறார்கள்.

பிராணாயாமமும் வாழ்நாள் நீடிப்பும்		
சுவாசம் (உள்மூச்சு வெளி மூச்சு)	சுவாசத்தின் கால அளவு	
	வினாடிக்கு 4 என்ற அளவில்	வினாடிக்கு 6 என்ற அளவில்
1	4 வினாடிகள்	6 வினாடிகள்
15	60 வினாடிகள் (1 நிமிடம்)	90 வினாடிகள் (1.30 நிமிடம்)
900	3600 வினாடிகள் 1 மணி நேரம்	5400 வினாடிகள் 1 மணி 30 நிமிடம்
21600	86400 வினாடிகள் 24 மணி 1 நாள்	129600 வினாடிகள் 36 மணி - 1 ½ days
788400	31536000 வினாடிகள் 1 ஆண்டு	47304000 வினாடிகள் 1 ½ ஆண்டுகள்
777600000	3110400000 வினாடிகள் 36000 நாட்கள் -98.63 ஆண்டுகள்	4665600000 வினாடிகள் 54000 நாட்கள் - 147.95 ஆண்டுகள்

மேலும் பிராணவாயுவான மூச்சுக்காற்று நுரையீரலுக்குச்சென்று இதயத்திலிருந்து வரும் அசுத்த இரத்தத்தினைச் சுத்த இரத்தமாக்கி மீண்டும் இதயத்திற்கு அனுப்புகிறது. கழிவுப்பொருட்கள் கரியமில வாயுவாக மாறி வெளிவிடும் சுவாசமாக வெளியேறுகிறது. ஆகவே இந்த அசுத்த இரத்தம் சுத்தமாகி கார்பன் டை ஆக்சைடு என்னும் கரியமிலவாயு வெளியேறுவதற்கும் நாம் சுவாசிக்கும் மூச்சுக்காற்று சரியான அளவில் உள்ளே செல்வது மிக அவசியமாகிறது இல்லையெனில் சுத்தமாகாத அசுத்த கரியமிலவாயு உடல்முழுவதும் பரவி நோய் உண்டாகக் காரணமாக அமைந்துவிடுகிறது. கொரோனா போன்ற தொற்று நோய்களிலிருந்து வாசியோகம் மூலம் எளிதில் விடுபட வழிவகுக்கிறது அல்லது நோய் வராமலும், பரவாமலும் தடுக்கப்படுகிறது.

மனிதனை விட வேகமாக மூச்சுக்காற்றினைச் சுவாசிக்கும் நாய் மற்றும் பூனையின் வாழ்நாள் மனிதனைவிடக்குறைவு - 15 அல்லது 20 ஆண்டுகள் மட்டுமே. மனிதனை விட மெதுவாகவும் நிதானமாகவும் மூச்சுக்காற்றினைச் சுவாசிக்கும் ஆமை அல்லது கடல் ஆமையின் வாழ்நாள் 140 வருடங்கள் ஆகும்.

பல்வேறு உயிரினங்களுடைய சுவாசத்தின் அளவும் அதன் வாழ்நாள் விகிதமும்

	உயிரினங்கள் சுவாசத்தின் வேக அளவு (நிமிடத்திற்கு)	வாழ்நாள் (ஆண்டுகளில்)
முயல்	38	8
புறா	37	8
நாய்	28	13
செம்மறிஆடு	24	14
குதிரை	18	50
மனிதன்	12	100
யானை	11	100



அறிவியல் தமிழ்த்துறை, தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர் (ம)
மருதம் கலை இலக்கிய ஆய்வு மையம், கும்பகோணம்
மற்றும்

பிரணவ் தமிழியல் ஆய்விதழ்
(மதிப்பீடு செய்யப்பட்ட காலாண்டு சர்வதேச மின்னியல் ஆய்விதழ்)
இணைந்து நடத்திய பன்னாட்டுக் கருத்தரங்கம்
"காலந்தோறும் தமிழில் அறிவியல்"



சூரிய உதயம் முதல் அடுத்த நாள் சூரிய உதயம் வரையிலான 24 மணிநேரத்திற்கு நடக்கும் 21600 சுவாசங்கள் உடலின் ஆறு ஆதாரங்களிலும் முறையே மூலாதாரம் 600 சுவாசங்கள், சுவாதிஸ்டானம், மணிபூரகம் அனாகதம் இவை ஒவ்வொன்றிற்கும் 6000 சுவாசங்களும் விசுத்தி ஆக்கினை மற்றும் சகஸ்ராரம் (துரியம்) ஒவ்வொன்றிற்கும் 1000 சுவாசங்களும் பகிர்ந்து வரிசைக்கிரமமாக நடைபெறுகிறது.

இடது மூக்கில் நடக்க வேண்டிய மூச்சு வலது மூக்கிலும், வலது மூக்கில் நடக்க வேண்டிய மூச்சு இடது மூக்கிலும் நாள்முழுக்கத் தொடர்ந்து நடைபெறுமானால் நோய் உண்டாகும். ஆகவே நாடி சுத்தி பிராணாயாமம் செய்து இடகலை, பிங்கலை என்கிற மாறி மாறி நடக்கும் இந்த மூச்சினைச் சரிசெய்து கொள்வது என்பதே கலைமாற்றுவது என்பதாகும். இந்தக் கலைமாற்றுவது என்பது நீடித்த தியானத்திற்கு அவசியமாகிறது.

ஆதாரங்கள்	மூச்சுக் காற்று	கால அளவு		
		ஆரம்பம்	முடிவு	மொத்தம்
1. மூலாதாரம்	600	6.00 AM	6.40 AM	40 Min.
2. சுவாதிஸ்டானம்	6000	6.40 AM	1.20 PM	6.40 Hrs.
3. மணிபூரகம்	6000	1.20 PM	8.00 PM	6.40 Hrs.
4. அனாகதம்	6000	8.00 PM	2.40 AM	6.40 Hrs.
5. விசுத்தி	1000	2.40 AM	3.46-40 AM	1Hrs. 6 Min. 40 Sec.
6. ஆக்கினை	1000	3.46 -40 AM	4.53-20 AM	1Hrs. 6 Min. 40 Sec.
7. சகஸ்ராரம்	1000	4.53 -20 AM	6.00 AM	1Hrs. 6 Min. 40 Sec.
மொத்தம் (1 நாளுக்கு)	21600			24 Hrs.

தமிழில் பேசினால் ஆறு ஆதாரங்களினால் வரும் அதிர்வினாலும் தமிழுக்கே உரியதான மெல்லினம், இடையினம் மற்றும் வல்லினத்திற்கான மாத்திரை உச்சரிப்பினாலும் பிராணாயாமம் செய்வதனால் வரும் அதே பலன்களைத் தமிழில் பேசும்போது நாம் பெறுகின்றோம். தமிழில்பேசுவதால் நுரையீரல் வலுவடைந்து விரிவுபெற்று பிராணவாயுவின் சுழற்சி அதிகரித்து வாழ்நாள் நீடிக்கும் என்றும் தமிழ் அறிஞர்கள் பெரும்பாலானோர் அகவை என்பதுக்குமேல் வாழ்ந்ததற்கான காரணம் அவர்களின் தமிழ்ப்பேச்சே என்பது அறிஞர்களின் கூற்றாகும். நீடிய நல்வாழ்வை அளிக்கும் காயகற்ப மருந்தினைச் சித்தர்கள் அமுதம் என்று அழைப்பர் அந்தவகையில் தமிழின் பெருமையை பாரதியாரும், “தமிழுக்கு அமுதென்று பேர்” என்று அழைப்பதைத் தமிழ் நீண்ட நெடிய நல்வாழ்வினை அளிக்குமென்பதை அறிந்துதான் பாடியுள்ளார் போலும். ஆகவே



அறிவியல் தமிழ்த்துறை, தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர் (ம)
மருதம் கலை இலக்கிய ஆய்வு மையம், கும்பகோணம்
மற்றும்
பிரணவ் தமிழியல் ஆய்விதழ்
(மதிப்பீடு செய்யப்பட்ட காலாண்டு சர்வதேச மின்னியல் ஆய்விதழ்)
இணைந்து நடத்திய பன்னாட்டுக் கருத்தரங்கம்
“காலந்தோறும் தமிழில் அறிவியல்”



நாமும் நல்வாழ்வோடு நீண்ட நாள் வாழ தமிழிலேயே பேசிப்பழகுவோம்.

பஞ்சப்பிராணன்கள் மற்றும் தசவாயுக்கள்

காற்றின் தன்மையான அசைதல் என்ற செயல்பாட்டின்படி இதனை ஐந்து வகையாக பிரித்துள்ளனர் அவை பஞ்சப்பிராணன்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. அவையாவன 1. பிராணன் 2) அபானன் 3) விபானன் 4) சமானன் 5) வியானன் இவ்வைந்திற்கும் துணைப்பிராணன்களாக 1) கூர்மன் 2) கிருகரன் 3)தேவதத்தன் 4) நாகன் 5) தனஞ்செயன் ஆகிய ஐந்தும் அமைந்துள்ளன. இவற்றில் தனஞ்செயன் மற்ற ஒன்பது பிராணன்களிலும் கலந்து நிற்கும். மரண காலத்தில் உயிர்ப்பிரியும்போது தனஞ்செயன் வெளிப்படும். பிராணாயாமத்தின்போது யோகிகள் தனஞ்செயனை மற்ற பிராணன்களிலிருந்து பிரியாமல் தடுத்து அதிக காலம் வாழ்ந்துள்ளனர். தனஞ்செயன் உடலை விட்டு நீங்கிய பிறகே உடல் கெடத்தொடங்கும்.

யோகி அரவிந்தர் சமாதியாகி 48 மணி நேரம் வரை உடல் வெப்பத்துடன் இருந்தது. அதற்குப்பிறகுதான் உடல் குளிர்ந்தது, இதற்குக் காரணம் யோகியின் மரணத்திற்குப் பின்னும் 48 மணிநேரம் தனஞ்செயன் உடலைவிட்டுப் பிரியாதிருந்ததே. பஞ்சப்பிராணன்களையும் அதனோடு தொடர்புஉள்ள சக்கரங்களையும் இங்கே பார்ப்போம்.

1. **பிராணன்** - மஞ்சள் நிறம் - அனாகதச் சக்கரத்துடன் தொடர்புகொண்டுள்ளது - மூச்சு சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது - உப பிராணன் “நாகன்”
2. **அபானன்** - ஆரஞ்சு நிறமானது - மூலாதாரத்தை மையமாகக்கொண்டுள்ளது -மலம் சிறுநீர் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது
3. **சமானன்** - பச்சை நிறம் - மணிப்பூரகத்தை ஆதாரமாகக்கொண்டு நாபியில் செயல்படுகிறது. சீரணத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது - உபபிராணன் “கூர்மன்”
4. **உதானன்** - ஊதா நிறம் - விசுத்தி - தொண்டையை மையமாகக் கொண்டுள்ளது. மரணத்தின்போது பூத உடலையும் சூக்கும் உடலையும் பிரிக்கிறது. உபபிராணன் “கிருகரன்” பசி தாகத்தைத் துண்டுகிறது.
5. **வியானன்** - ரோஜா நிறம் - சுவாதிஸ்டானம் - உடல் முழுவதும் பரவியுள்ளது - இரத்த ஓட்டத்தை ஒழுங்குபடுத்துகிறது - உப பிராணன்கள் “தேவதத்தன் மற்றும் தனஞ்செயன்”

இந்தப் பஞ்சப்பிராணன்கள் தச வாயுக்கள் பற்றித் திருமூலர் தமது திருமந்திரத்தில்,

**ஒத்தஇவ் வொன்பது வாயுவும் ஒத்தன
ஒத்த இவ்வொன்பதின் மிக்க தனஞ்செயன்
ஒத்து இவ்வொன்பதில் ஒக்க இருந்திட
ஒத்த உடலும் உயிரும் இருந்ததுவே (திருமந். 653)**

தமக்குள் மிகுதிப்படாமலும் குறையாமலும் ஒத்து ஒன்பது வாயுக்களும் இயங்க வேண்டும். இந்த ஒன்பதோடு அல்லாமல் பத்தாவது வாயுவான தனஞ்செயன் என்ற காற்று ஒத்து இயங்கும் தன்மையுடைய இந்த ஒன்பது காற்றிலும் கூடியிருக்கும். அப்போது உடலும் உயிரும் பிரியாது



**அறிவியல் தமிழ்த்துறை, தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர் (ம)
மருதம் கலை இலக்கிய ஆய்வு மையம், கும்பகோணம்
மற்றும்
பிரணவ் தமிழியல் ஆய்விதழ்
(மதிப்பீடு செய்யப்பட்ட காலாண்டு சர்வதேச மின்னியல் ஆய்விதழ்)
இணைந்து நடத்திய பன்னாட்டுக் கருத்தரங்கம்
“காலந்தோறும் தமிழில் அறிவியல்”**



இருக்கும் என்கிறார்.

யோகாசனமும் பிராணாயாமமும் இரு கண்கள் போன்றது. ஆசனங்களுடன் பிராணாயாமம் பயிற்சியினைச் செய்வதன் மூலமாக ஒருவன் முழுமைப்பெற்ற மனிதனாக முடியும். உடலாகிய பாட்டரி சீராக இயங்கவும், எப்போதும் செறிவூட்டப்பட்ட சக்தியுடன் இயங்கவும் பிராணாயாமம் அவசியமாகிறது.

மூச்சுக்காற்றை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடும் சுவாசமானது ஒருநாளைக்கு 21600 முறை நடைபெறுகிறது என்பதை முதலில் பார்த்தோம் இதில் உடலில் சென்று தங்குவது 14400 சுவாசமேயாகும். வீணாகச்செலவாகும் உயிர்ப்பு 7200 சுவாசமாகும். அதனால் வாழ்நாள் விகிதமும் குறைந்து விரைவில் மரணம் உண்டாகிறது. எனவே வீணாகும் பிராணனை உடம்பில் சேமிக்க ஒரே வழி பிராணாயாமம் என்னும் வாசியோகப்பயிற்சியே ஆகும். இதனை உரோமரிஷி

**ஆமென்று இருபத் தோராயிரத்து நூறு
சுவாசமல்ல ஒரு நாளைக்கு
போமென்று போனதால் நாள் குறைந்து போச்சு
போகாவிட்டால் போவதில்லை**

எனவே நேரமும் வாய்ப்பும் கிடைக்கும்போதெல்லாம் பிராணவாயுவை உடம்பில் ஏற்றிக்கொள்ளவேண்டும் என்கிறார்.

**பிராணாயாமத்தின் பயிற்சிமுறை
பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து**

1. வலக்கை கட்டைவிரலால் வலது நாசித்துவாரத்தை மூடிக்கொண்டு இடது நாசித்துவாரத்தின் மூலம் மெதுவாக காற்றை உள்ளே இழுக்கவேண்டும் (பூரகம்)
2. பிறகு இடது நாசித்துவாரத்தை மோதிரவிரலால் மூடிக்கொண்டு மூச்சை அப்படியே முடிந்தவரை அடக்கவேண்டும் (கும்பகம்) (முடிந்தவரையே அடக்கிக்கொள்ளவேண்டும் சிரமம் இருக்கக்கூடாது)
3. அடுத்து வலக்கை கட்டைவிரலை எடுத்து மிக மிக மெதுவாக வலது நாசியின் வழியே காற்றை வெளியே விடவேண்டும் (ரேசகம்)
4. இதுபோலவே வலதுமூக்குத் துவாரத்தின் வழியாக காற்றை உள்ளே இழுத்து உள்ளடக்கி வைத்து வெளியே விடவேண்டும்.

இதுபோல் பூரகம் 1 கும்பகம் 4 இரோசகம் 2 என்ற காலவிகிதப்படி அமைத்து இந்த விகிதத்தைப் படிப்படியாகக் பூரகம் 16, கும்பகம் 64 ரேசகம் 32 என்று அதிகரித்து கொள்ளவேண்டும். இதனை திருமூலர்,

**ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால்
ஆறுதல் கும்பகம் அறுபத்தி நாலதில்
ஊறுதல் முப்பத்தி ரண்டதி ரேசகம்**

மாறுதல் ஒன்றின்கண் வஞ்சக மாமே (திருமந். 568)
என்கிறார்.



**அறிவியல் தமிழ்த்துறை, தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர் (ம)
மருதம் கலை இலக்கிய ஆய்வு மையம், கும்பகோணம்
மற்றும்**

**பிரணவ் தமிழியல் ஆய்விதழ்
(மதிப்பீடு செய்யப்பட்ட காலாண்டு சர்வதேச மின்னியல் ஆய்விதழ்)
இணைந்து நடத்திய பன்னாட்டுக் கருத்தரங்கம்
"காலந்தோறும் தமிழில் அறிவியல்"**



பிராணாயாமம் செய்வதால் அதிக ஆக்சிசன் உள்ளிழுக்கப்படுகிறது. உடலில் ஒவ்வொரு செல்லிற்கும் ஆக்சிசன் செல்வதால் உடல் உறுப்புகள் சுறுசுறுப்படைந்து நன்றாகச் செயல்படும். இதனை திருமூலர், பறவையை விடவேகம் கொண்ட பிராணனைச் சிரசினை நோக்கிச் செலுத்தும்போது கள்ளுண்ணாமலேயே களிப்பு தரும், சோம்பல் நீங்கும், சுறுசுறுப்பு ஏற்படும் என்கிறார்.

புள்ளினும் மிக்கப் புரவியை மேற்கொண்டால்

கள்ளுண்ண வேண்டாம் தானே களிதரும்

துள்ளி நடப்பிக்குஞ் சோம்பு தவிர்ப்பிக்கும்

உள்ளது சொன்னோம் உணர்வுடை யோருக்கே (திருமந். 566)

பிராணாயாமத்தின் பயன்கள்:

1. மூச்சுப்பயிற்சியினால் உடல் கல்பமாகும் மனம் கட்டுப்பாடும், சக்தியும் பலமும் உண்டாகும்.
2. எல்லா நோய்களும் குணமாகும்
3. சீரண சக்திபெருகும்
4. நீண்ட ஆயுள் உண்டாகும்
5. திடசிந்தனை, மனஒருமைப்பாடு, மனமகிழ்ச்சி மற்றும் சுறுசுறுப்பு உண்டாகும்.
6. முகத்தில் தேஜஸ் கூடும், கண்கள் பளிங்குபோல் ஒளிபெறும்
7. பெண்களுக்குப் பிராணாயாமத்தால் மார்பகம் கவர்ச்சிபெறும்
8. நரம்பு தளர்ச்சி களைப்பு நீங்கும்.
9. பிராணாயாமத்தால் உடலிலுள்ள அனைத்துச் சுரப்பிகளும் நன்கு வலுப்பெற்று இயங்கும் திறனையும் பெறும்.

சித்தர்களின் சரஞானம்

சரம் என்பது மூச்சுநிலைப்பற்றிய ஒரு ஆய்வே ஆகும். சரம் என்பதனைக் காற்று, சீவன், சுவாசம், மூச்சு, பிராணன் ஆவி, உயிர், மனம் என்ற பல பெயர்களில் அழைக்கப்படுகிறது, சரம் நம்முடைய உடம்பில் நாசித்துவாரத்தின் வழியாக இயங்குகின்ற மூச்சின் நிலை. சித்தர்கள் இதனை வண்டியை இழுக்கின்ற காளைக்குப் பூட்டியுள்ள முக்கணாங்கயிற்றிற்கு ஒப்பிடுகின்றனர், காளை எப்படி முக்கணாங்கயிற்றினால் இயக்கப்படுகிறதோ அதுபோலவே நமக்கு விளையும் நன்மை தீமைகள் நமது மூச்சின் இயக்கத்தினால் ஏற்படுகின்றன என்பது சித்தர்கள் கூறுகின்ற அறிவியல் வழி சரஞான ரகசியமாகும்.

கலைமாற்றுதல் என்ற மூச்சின் நிலைமாற்றுதலை அனுபவம்மிக்க குருவின் வழி அறிந்து செயல்படுவது என்பது அவசியம். சரநிலை மாற்றும்போது நன்மை ஏற்படுவதுபோலவே எதிர்பாராத தீமைகளும் ஏற்படலாம். உடம்பாகிய பாற்கடலை மூச்சாகிய பாம்பின் வழியாகக்



அறிவியல் தமிழ்த்துறை, தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர் (ம)

மருதம் கலை இலக்கிய ஆய்வு மையம், கும்பகோணம்

மற்றும்

பிரணவ் தமிழியல் ஆய்விதழ்

(மதிப்பீடு செய்யப்பட்ட காலாண்டு சர்வதேச மின்னியல் ஆய்விதழ்)

இணைந்து நடத்திய பன்னாட்டுக் கருத்தரங்கம்

“காலந்தோறும் தமிழில் அறிவியல்”

Special issue: Volume 4– Issue 1 – November 2024



கட்டி பாலைக் கடையும்போது, அந்த மூச்சாகிய பாம்பு நஞ்சை கக்குகிறது. அந்த நஞ்சை கழுத்திலே அடக்குகிற நீலகண்டப் பயிற்சினை அறிந்தபிறகே அமுதம் கடைகின்ற இக்கல்வியினை நாம் பயிலவேண்டும் என்பதையே சித்தர்கள் நமக்குத் தெரிவிப்பதாக மீ.ப.சோமு அவர்கள் தமது சித்தர் இலக்கியத்தில் தெரிவிக்கிறார்.

இந்த சரப்பயிற்சியினை குறிப்பிட்ட சில ஆசனங்களில் அமர்ந்து செய்யும்போது நல்ல பலன்களை அடையலாம் என்பது சித்தர்கள் கூற்றாகும். வெள்ளை ஆடை அணிந்து கொண்டு கம்பளம் விரித்து அதன்மேல் அமர்ந்து செய்யும்போது நன்மை விளையும். சரம் என்ற மூச்சு இயக்கம் முக்கின் எந்த துவாரத்தின் வழியாக ஓடுகிறதோ அந்தப் பாகம் பூரணம் என்றும் சரம் ஓடாத பாகம் சூனியம் என்றும் சித்தர்கள் கூறுகின்றனர். பூரணபாகத்தின் பக்கத்திலிருந்து வழக்கு பேசுகிறவர்களை அல்லது சண்டை போடுபவர்களை யாராலும் வெல்லமுடியாது. ஆயினும் நமக்கு சுவாசம் இயங்குகின்ற நிலையைத் தெரிந்துகொண்டு நமக்கு சூனியபாகத்தின் பக்கத்தில் ஒருவரை நிறுத்தும்போது அவரை நிறுத்தி அவரோடு வாதம் செய்கிறபோது நம்முடைய வாதமே செல்லும்.

சித்தர்கள் கூறுகின்ற சரம் பற்றிய இன்னொரு இரகசியம் நமது மூச்சுக்கும் ஐம்பூதங்களுக்கும் உள்ள தொடர்பாகும்.

மூக்கிலிருந்து வருகின்ற மூச்சுக்காற்றானது

1. முதுகுத்தண்டைச் சார்ந்து வந்தால் அது பிருத்வி தத்துவமாகிய மண்ணின் கூறுஆகும்.
2. கீழ்நோக்கி ஓடினால் தண்ணீரின் கூறு ஆகும்
3. மேலே பாய்ந்து சென்றால் நெருப்பின் கூறு ஆகும்
4. நாசித்தண்டுக்கு நேராக மறுபுறம் சார்ந்து வீசினால் காற்றின் கூறு ஆகும்
5. இந்த நான்கு பக்கங்களில் எந்தப்பக்கமும் இல்லாமல் நான்கு பக்கங்களிலும் கலந்து மூச்சு நடந்தால் அதுவே ஆகாயத்தின் கூறு ஆகும்.

“சரம் பார்ப்பவன் பரம் பார்ப்பவன்” என்பது சித்தர்கள் கூற்றாகும். மேலும்,

வாசிக்கு மேலான வாஸ்கதியுன் னுள்ளிருக்க

யோசிக்கு மேற்கதிதான் உனக்கரிதோ புல்லறிவே

என்று இடைக்காடரும்,

“வாசி பழக்கமறியவே னும்மற்றும்

மண்டல வீடுகள் கட்டவேணும்

நாசிவழிக் கொண்டு யோகமும் வாசியும்

நாட்டத்தைப் பாரடி வாலைப்பெண்ணே”

என்று வாலைக்கும்மியில் கொங்கணச்சித்தரும் கூறியுள்ளது கவனிக்கத்தக்கது.

தொகுப்புரை

அறிவியல் வழியிலான இந்த வாசியோகத்தின் மூலம் உடல்நலம் மற்றும் மனவளத்தை காத்துள்ள முடியும். மேலும், இறைநிலையை எளியமுறையில் உணரத்தக்க சுலபமான வழியே வாசியோகம் என்னும் யோகப் பயிற்சியாகும். இந்த யோகப் பயிற்சியினால் மனம் செம்மைப்படும்.



**அறிவியல் தமிழ்த்துறை, தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர் (ம)
மருதம் கலை இலக்கிய ஆய்வு மையம், கும்பகோணம்
மற்றும்**

பிரணவ் தமிழியல் ஆய்விதழ்
(மதிப்பீடு செய்யப்பட்ட காலாண்டு சர்வதேச மின்னியல் ஆய்விதழ்)
இணைந்து நடத்திய பன்னாட்டுக் கருத்தரங்கம்
“காலந்தோறும் தமிழில் அறிவியல்”



புலன்கள் கட்டுப்படும். உடல் ஆரோக்கியத்துடன் நோயின்றி அமையும். நோய் தொற்றுகளிலிருந்து விடுபட உதவுகிறது. ஆயினும் இந்த வாசியோகத்தை நல்ல அனுபவம் வாய்ந்த குருவின் திருவருள் கொண்டு பயில்வது அவசியமானது.
வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!!

துணைநூல் பட்டியல்:

1. வாசியோகம் என்னும் சிவராஜயோகம், என்.தம்மண்ண செட்டியார், =இந்து பப்ளிகேஷன்ஸ், சென்னை.
2. சித்தர்கள் கண்ட விஞ்ஞானத் தத்துவம், சாமி சிதம்பரனார், =செண்பகா பதிப்பகம், சென்னை.
3. சித்தர் இலக்கியம் பாகம் 1 மற்றும் 2 – மீ.பா.சோமு, அண்ணாமலைப் பல்கலைக் கழக வெளியீடு, சிதம்பரம்.
4. சித்தர்களின் நெறியில் வேதாத்திரிய யோகம் ஓர் ஒப்பீடு. ச.ஞானசம்பந்தன், உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம், சென்னை
5. சித்தர்கள் காட்டிய யோக நெறி, நஜன், பிரதிபா பிரசுரம், சென்னை.
6. சித்தர் பாடல்கள், தொகுப்பு திருமுருகன், சாகித்ய அகாதெமி.
7. இணையம் தமிழ்ச்சுரங்கம்.காம்

சுருக்கக் குறியீட்டு விளக்கம்:

திருமந். – திருமந்திரம் பாடல் எண் ((திருமந்திரமும் மூலமும் தெளிவுரையும் – பேரா.ஆ.மாணிக்கம், வர்த்தமானன் பதிப்பகம் என்ற நூலில் குறிக்கப்பட்டுள்ளவையாகும்).



அறிவியல் தமிழ்த்துறை, தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர் (ம)
மருதம் கலை இலக்கிய ஆய்வு மையம், கும்பகோணம்
மற்றும்

பிரணவ் தமிழியல் ஆய்விதழ்
(மதிப்பீடு செய்யப்பட்ட காலாண்டு சர்வதேச மின்னியல் ஆய்விதழ்)
இணைந்து நடத்திய பன்னாட்டுக் கருத்தரங்கம்
“காலந்தோறும் தமிழில் அறிவியல்”

